

出來，「要注意血糖控制」、「要注意血壓」，她總是那麼的耐著性子親切的叮嚀病人。李大夫對我交代最多的就是「不要再抽菸了！」終於也讓我興起了戒菸的念頭。下定決心後，3天時間我戒掉抽了35年的香菸。「再一次謝謝妳，李大夫！」

「視病猶親」是很崇高的情操，也是一種理想。在榮總我待了很長的一段時間，出院後還需長期定時回

診，對榮總醫護人員的服務精神我有特別的感受。因為罹患糖尿病的關係，我住過新陳代謝科病房；因為截趾手術，我接受過整形外科醫護人員相當長時間的照護；眼睛的病變更讓我有機會認識李安斐大夫，接受李大夫的治療，處處都讓我感受到榮總人的另外一種愛，「視病猶親」正是最佳寫照。

## 飲食雜記

文圖／翁雲霞

# 到小店嚐新食材

半路出家，需要很大的勇氣，對自小的志向，卻是很大的誘力。有人爲了圓夢，跳過多少行業，回到原點——「齋元小館」的程萬華即是；父親身爲將軍，士大夫觀念是中國人所講究。12歲時的程老板當時已有念頭當廚師，經過生涯過程，種種的歷練，如今回歸平凡。以小店供養家計外，融入自小的興趣，在廚房舞動刀鏟，人生平凡中樂拾舊趣。

## 清香的齋菜

「齋元」以齋菜爲名，江南人在春天的野菜編，齋菜如今已成主角；除了有清香的口味，其蘊藏的營養不少，已證實的齋菜酸對血液有良好功效，能活血，當然，食物的營養能平均攝取才是最重要。

在容易取得的地方，人們當野菜，包餛飩、包水餃是最家常的吃法，家常飲

食，味也要美。

味好，民間吃，宮庭貴族同樣有味的需求，自清朝的慈禧太后到民初的杜月笙。是齋菜的擁護者。

齋菜受歡迎，以前，也只能碰巧春天時節正好去了江南才吃到。在台灣，偶然傳統市場買得到。吃時，總困擾菜的纖維吃來不順口，反正我們台灣人能吃到各種青蔬太多了，又好，野菜之類只是點綴舌蕾的需求，吃齋菜，餐桌上湊湊熱



齋菜水餃咬下才知味



黃泥螺



私房涼肉

鬧。

## 天天吃得到

台灣種植薺菜在那裡?早期梨山高冷地方有三家，現只有一處種植；春天才生產的薺菜，小館子既然以薺菜為名，一年到頭能提供客人嗎?可以，趁著生產季節，採集了，程老板經有經驗師傅指導，把纖維多的薺菜軟化，並習得可以儲藏3年的處理方式。於是，小館子能推出薺菜食來。

12歲即啓了當廚師念頭的程萬華，那一手炒出米蛋蔥都比例一樣大小的飯來。蛋蔥和米能一般，得有耐心及刀工，細細一刀刀下，在飯中呈現視覺美，味在輕澀的初試小刀的手，多了讚嘆聲音。

## 在小館吃什麼

在小館吃什麼呢?家鄉頭盆小菜，中午只有數

種，晚餐多達七、八種可以選擇。頭盆菜類似涼菜，一般都在客人來前就烹調好。媽媽是南京人，江南籍的程老板烹的小菜以江浙口味為主；其他菜款依套餐或單點滿足大小肚。

這一天，一行4人，小桌子佈滿各種小份量的碗；先點醃篤鮮，上海人的湯品，以家鄉肉吊味，想吃此湯，點菜時就得請廚房先熬煮。分輕鹹重鹹兩種，輕鹹適合現代人的嘴，我們再要重鹹，家鄉肉的香氣稍稍感覺出來，湯要乳白才是老味，店中爲了迎合營養過多的恐慌族，沒熬到乳白色，清而已。

薺菜上肉水餃應該不蘸辣方能品出清香，可是店中辣椒很香，還是蘸了。配上小碗蒸皮蛋，家常得好，碗呈翠綠色，襯托出蛋黃的色澤。此菜美的像清秀的少女，入口有淡淡的蛋香，幾道菜，小品的很。

## 私房菜不能少

到這小館，往往得主動要老板的私房菜，我們問出了江浙人最常準備的搶蟹，活醃的蟹總是鹹過了頭，嘴巴動的最多的大多是我這一代，幼年，即常食此味故。

另一黃泥螺，殼薄到透明的黃泥螺，生長在江浙海灘上。在南門市場買到的是怕壞掉，放了超重的鹽，一粒可以配好幾口稀飯。店中自吃，新鮮的，醃鹽不多，放入口中，以舌頭挑出螺肉，高手吃時，殼乃能保持完整。有些腥味，反受歡迎。